

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.956	0.424	6.058	0.25			3.343	9
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675					7
Cūkgālas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306			0.237	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.264	3.198	3.926	0.1	0.15		2.582	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75		1.218	
kopā:		605	21.15	27.22	68.28	0.856	0.900		9.492	

Launags										
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	100	377	7.2	3.8	74.				5.8	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
kopā:		529	14.39	8.05	95.20	0	0		6.500	

	otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.68			3.197	1;3
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.006	8.173	2.612	0.1	0.6		0.888	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.		1.068	
kopā:		635	19.62	28.57	74.08	0.780	6.600		6.953	

Launags										
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5.685	2.82	15.885	0.2	0.2		0.51	1;3;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Siers	20	68	4.96	5.36						7
kopā:		317	12.44	12.81	38.11	0.200	0.200		4.710	

	trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Cepts vistas šķiņķītis	70	213	18.733	14.894	1.228	0.583			0.082	1;10;3;6;7
Vārīti makaroni	150	241	7.38	4.68	41.94	0.3			2.04	1;3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	10	11	0.077	1.053	0.235	0.01			0.007	1;7
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05		1.188	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444		9.		1.056	
Jogurts ar ogām	100	95	3.182	1.73	16.569				0.592	7
kopā:		642	30.28	24.94	73.46	1.093	9.050		4.965	

Launags										
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53				1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498				0.851	7
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.			
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
kopā:		366	11.35	16.64	42.02	0	2.000		3.701	

	ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Cepums Skolas	40	204	2.363	11.243	22.982			9.	0.02	1;3
Plovs ar cūkgāļu	250	359	14.708	15.298	40.471	1.			4.391	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	100	38	1.663	1.782	3.85	0.5			2.14	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		605	18.80	28.38	67.62	1.500	9.000		6.551	

Launags										
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.					7
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405					7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42				1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		200	12.90	8.15	18.42	0	0		1.240	